

# にらときのこのお浸し



## 材料 4人分

・ にら	1 束
・ 人参	1 / 4 本
・ えのき茸	1 袋
・ しめじ	1 / 2 袋
・ 生椎茸	2 枚
・ 白ごま	少々

## 《八方地》

・ だし汁	4 0 0 m l
・ 薄口しょうゆ	4 0 m l
・ みりん	4 0 m l

※「八方」…さまざまな料理に使えるという意味

## 作り方

- ① にらは1束の根元を輪ゴムでとめて茹でておきます。その後、5cmにカットします。
- ② 人参は干切りにして茹でておきます。
- ③ しめじは石づきを取りさいておく。えのきも石づきをとり1/2にカットしそれぞれを茹でておきます。
- ④ 生椎茸は軸を切り落とし、3mmの厚さにスライスして茹でておきます。
- ⑤ 合わせだし（八方地）を作り、その中ににら・人参・しめじ・えのき・生椎茸を漬け込みます。
- ⑥ ⑤を器に盛りいりごまをかけて完成です。